Mini Guía a la carta

ENTRANTES Y ENTREMESES

Los colores, aromas y sabores de los entremeses, pequeños y seductores bocados, al igual que los de los entrantes, destinados a abrir el apetito de los invitados, deben resultar especialmente atractivos...

ISBN 84-315-3457-5

De Vecchi

07.242

© Y. Bagros / Sucré Salé

Mini Guía a la carta

M. Palla

ENTRANTES Y ENTREMESES

RECETAS FÁCILES Y SABROSAS

De Vecchi

M. Palla

entrantes y entremeses

De Vecchi

A pesar de haber puesto el máximo cuidado en la redacción de esta obra, el autor o el editor no pueden en modo alguno responsabilizarse por las informaciones (fórmulas, recetas, técnicas, etc.) vertidas en el texto. Se aconseja, en el caso de problemas específicos —a menudo únicos— de cada lector en particular, que se consulte con una persona cualificada para obtener las informaciones más completas, más exactas y lo más actualizadas posible. EDITORIAL DE VECCHI, S. A. U.

Traducción de Parangona, Realització Editorial, S. L.

© Editorial De Vecchi, S. A. U. 2005
Balmes, 114. 08008 BARCELONA
ISBN: 84-315-3186-X

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o trasmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin permiso escrito de EDITORIAL DE VECCHI.

Introducción

El término entremés designa generalmente todos los platos, fríos o calientes, que se sirven como "apertura" de una comida o una cena que se compone de varios platos. Se presentan antes del primer plato y se componen de sugerencias como la tapenade o las aceitunas rellenas, recetas que presentamos en las páginas que siguen. El color, el perfume y el sabor deben ser especialmente atrayentes, así como las formas y las consistencias. En resumen, un entremés debe atraer a los invitados, debe avivar su curiosidad y debe darles ganas de sentarse a la mesa.

Las recetas que proponemos en este libro deben estar en sintonía con el plato principal; es decir, un entrante más bien elaborado y nutritivo puede preceder a un plato único más ligero, muy apropiado cuando disponemos de poco tiempo.

Para una comida tradicional no es necesario presentar grandes cantidades. Las porciones de los entrantes tienen que ser pequeñas. No tema por si los invitados tienen una falsa impresión de insuficiencia, puesto que después ya tendrán ocasión de comer más copiosamente.

Las verduras y las hortalizas son perfectas para servirlas en un entrante, ya que combinan la delicadeza recomendada para abrir una comida y el aporte necesario de vitaminas y fibras que son indispensables para gozar de buena salud. Déjese seducir por la gran variedad de hortalizas que encontramos en los puestos de los mercados: tomates, berenjenas, calabacines, pimientos, coles lombardas, jaramago, etc. Juegue con los sabores y mezcle los colores.

También puede optar por los entrantes calientes con pasta de hojaldre, pasta brisa o "crêpes" como componente principal, o por recetas con pescados o carnes bajas en materia grasa. En pocas palabras, los entrantes no siguen ninguna regla aparte de la delicadeza y de la imaginación.

Las hortalizas: si es posible, elija las hortalizas frescas de temporada, ya que son más sabrosas. Si no, puede utilizar hortalizas ultracongeladas; se han cosechado en la temporada adecuada y mantienen todas sus cualidades gustativas y nutricionales.

Los vinagres: balsámicos, vinagre de vino aromatizado o sin aromatizar, vinagre de sidra..., hay muchos y se distinguen por las uvas o las manzanas con las que se han preparado, por su acondicionamiento (tonel de roble, limonero, morera...), y por las plantas aromáticas que los acompañan.
Para aliñar todas sus ensaladas con un toque ligero y perfumado, le recomendamos utilizar el vinagre balsámico.

Las plantas aromáticas: coloque en la ventana de la cocina pequeños potes de hierbas frescas que habrá recolectado en primavera y otoño (perejil, estragón, albahaca, tomillo, eneldo, menta...) y que puede conservar para el invierno, en el congelador.

Ahora le toca jugar a usted. ¡Buen provecho!

NIVEL DE DIFICULTAD	
Muy fácil	★
Fácil	★★
Elaborado	★★★
Difícil	★★★★

ESTACIÓN	
Primavera	
Verano	
Otoño	
Invierno	

RECETAS

Tapenade

DIFICULTAD ★
PREPARACIÓN: 10 MIN
PREPARACIÓN ANTICIPADA: SÍ

PARA 8 PERSONAS
350 g de aceitunas negras
100 g de anchoas en sal
4 dientes de ajo
100 g de alcaparras en sal
100 g de atún en aceite
2 limones
25 cl de aceite de oliva virgen extra
tomillo fresco

1 Ponga las anchoas a desalar y quíteles las espinas. A continuación, lave las anchoas, séquelas y córtelas.

2 Ponga las alcaparras a desalar en agua corriente y séquelas.

3 Deshuese las aceitunas y pele los dientes de ajo.

4 Mezcle con la batidora las aceitunas, las anchoas, las alcaparras, el ajo, el atún y el zumo de limón.

5 Pase este puré por un tamiz, y vaya trabajando el puré añadiendo aceite y zumo de limón hasta que obtenga una mezcla firme y homogénea.

6 Vierta la tapenade en una terrina y sírvala con tomillo fresco espolvoreado. Acompáñela con rebanadas de pan tostado.

ESTACIÓN

VARIANTE

Puede acompañar este sabroso entremés con un surtido de hortalizas frescas crudas.

Pimientos asados

DIFICULTAD ★
PREPARACIÓN: 10 MIN
COCCIÓN: 10 MIN
PREPARACIÓN ANTICIPADA: SÍ

PARA 4 PERSONAS

1 pimiento rojo
1 pimiento amarillo
50 g de filetes de anchoa en aceite
2 dientes de ajo
2 cucharadas soperas de perejil picado
aceite de oliva virgen extra

ESTACIÓN

1 Lave, seque y corte en dos los pimientos.

2 Áselos. Una vez asados, póngalos en un plato.

3 Pique finamente los dientes de ajo.

4 Colóquelos en una pequeña olla con algunas cucharadas soperas de aceite de oliva hasta que se doren. Incorpore los filetes de anchoa, que irá disolviendo con un tenedor. Al cabo de un minuto, añada el perejil, remueva los ingredientes y retire del fuego.

5 Reparta esta salsa sobre los pimientos cortados en dos y sírvalos.

VARIANTE

Una cucharada sopera de alcaparras desaladas en agua puede modificar ligeramente el sabor de este plato tan sencillo. Si no desea utilizar aceite frito, puede marinar todos los ingredientes de la receta en aceite de oliva durante media hora en la nevera antes de servir.

Cebollas rellenas con carne

DIFICULTAD ★★

PREPARACIÓN: 50 MIN

COCCIÓN: 30 MIN

PREPARACIÓN ANTICIPADA: SÍ

PARA 6 PERSONAS

6 cebollas medianas del mismo grosor

200 g de carne magra de cerdo

100 g de mozzarella

caldo

perejil

albahaca

parmesano rallado

aceite de oliva virgen extra

sal

pimienta

1 Pele las cebollas, escáldelas de 3 a 4 minutos con agua hirviendo, escúrralas y déjelas enfriar.

2 Vacíe las cebollas. Reserve la parte superior ya que le servirá para hacer una pequeña tapadera.

3 Pique la pulpa que ha extraído de las cebollas y póngala dentro de una olla con una pequeña cucharada de aceite de oliva para perfumar. Incorpore la carne cortada en dados y espere a que se dore. A continuación, cubra la carne con el caldo. Deje que la carne se cueza hasta que esté tierna; después, retírela del caldo, píquela y, a continuación, pásela por el pasapurés para que quede muy fina.

4 Pase también por el pasapurés la mozzarella y disponga todos los ingredientes en un plato hondo. Añada dos cucharadas soperas de parmesano rallado, un poco de perejil y de albahaca picados, un pellizco de pimienta, y rectifique la sal. Remueva suavemente.

5 Reparta el relleno dentro de las cebollas.

6 Disponga las cebollas en un plato de pyrex, riéguelas con un poco de caldo y coloque las tapaderas. Hornee las cebollas rellenas durante 30 minutos a una temperatura de 180 ºC.

7 Cuando ya estén asadas, dispóngalas en un plato frío y sírvalas.

ESTACIÓN

Aceitunas rellenas

DIFICULTAD ★★★

PREPARACIÓN: 30 MIN
+ 30 MIN DE REPOSO

COCCIÓN: 10 MIN

PREPARACIÓN ANTICIPADA: PARCIAL

PARA 8 PERSONAS

500 g de aceitunas verdes deshuesadas grandes
50 g de carne magra de ternera
50 g de salchichas frescas
50 g de tocino
2 huevos
20 g de mantequilla
pan rallado
1 cucharada sopera de perejil picado
1/2 vaso de vino blanco seco
1/2 vaso de caldo
harina
nuez moscada
aceite de fritura
sal

ESTACIÓN

1 Funda la mantequilla en una olla y deje dorar la carne de ternera cortada en pequeños dados y la salchicha sin su piel y cortada en trozos. Moje con vino. Añada el tocino en pequeños cubos y deje rehogar.

2 Vierta el caldo en la olla, llévelo a ebullición y déjelo cocer durante 5 minutos. A continuación, escurra las carnes, páselas por la picadora y coloque esta preparación en un bol.

3 Deje dentro de la olla el fondo de cocción y añádale 2 o 3 cucharadas soperas de pan rallado. Remueva la mezcla. Incorpore el perejil picado, huevo, un pellizco de sal y uno de nuez moscada mientras remueve suavemente. Incorpore el pan rallado que sea necesario para conseguir una mezcla homogénea y densa. Deje reposar la preparación alrededor de media hora a temperatura ambiente.

4 Rellene las aceitunas con esta pasta y páselas por harina, después por huevo batido y, finalmente, por pan rallado.

5 Caliente el aceite en una sartén y fría las aceitunas hasta que estén doradas. Déjelas escurrir sobre papel absorbente. Para servirlas, colóquelas en un plato y sírvalas calientes.

Alcachofas con gambas y tomates

DIFICULTAD ★★

PREPARACIÓN: 20 MIN
+ 3 H PARA LA CREMA ÁCIDA

COCCIÓN: 45 MIN

PREPARACIÓN ANTICIPADA: SÍ

PARA 8 PERSONAS

8 alcachofas
200 g de colas de gambas
400 g de tomates maduros
1 cebolla
perejil picado
aceite de oliva virgen extra
brandy
10 cl de nata fresca
zumo de limón
cebollino picado
sal
pimienta

ESTACIÓN

1 Prepare la crema ácida exprimiendo unas gotas de zumo de limón en la nata fresca. Refrigere esta preparación de 2 a 3 horas en la nevera.

2 Retire las partes no comestibles y las hojas más duras de las alcachofas, y coloque los fondos de alcachofa dentro de agua con limón.
A continuación, cueza las alcachofas durante 30 minutos en agua con sal. Escúrralas.

3 Lave los tomates y córtelos en dados pequeños. Pele las gambas, lávelas y frótelas con un paño.

4 Caliente unas cucharadas soperas de aceite de oliva en una cazuela, añada la cebolla picada y, una vez que esté dorada, añada las gambas. Salpimiente las gambas y déjelas cocer a fuego suave.

5 Algunos minutos antes de que se acabe la cocción, flamee las gambas con un pequeño vaso de brandy. Cuando el alcohol se haya evaporado, incorpore los tomates. Remueva y apague el fuego.

6 Disponga una alcachofa por plato, reparta los tomates y las gambas, espolvoree un poco de perejil y de cebollino, decore con la crema ácida y sirva el plato.

Tomates gratinados con queso

DIFICULTAD ★
PREPARACIÓN: 15 MIN
COCCIÓN: 15 MIN
PREPARACIÓN ANTICIPADA: NO

PARA 6 PERSONAS
12 tomates pera medianos
200 g de queso taleggio
perejil picado
aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta

1 Lave y seque los tomates. Córtelos en dos partes en sentido longitudinal.

2 Retire la piel del queso y córtelo en láminas finas.

3 Salpimiente los tomates, dispóngalos en un plato untado con aceite y hornéelos unos doce minutos a 180 °C.

4 Cuando ya estén asados, retírelos del horno, disponga las láminas de queso sobre los tomates, espolvoréelos con perejil picado y vuelva a colocarlos en el horno 5 minutos más.

5 Una vez cocidos, sírvalos en un plato caliente.

VARIANTE

Puede cambiar los sabores de esta receta según el tipo de queso que elija: emmental, cabrales, tierno o curado castellano, gorgonzola, fresco francés, etc. También puede escoger las hierbas aromáticas que más le gusten, o incorporar ingredientes diferentes, como aceitunas negras, alcaparras, filetes de anchoa, etc.

ESTACIÓN

Berenjenas fritas

DIFICULTAD ★

PREPARACIÓN: 20 MIN
+ 30 MIN PARA DESHIDRATAR LAS BERENJENAS

COCCIÓN: 15 MIN

PREPARACIÓN ANTICIPADA: PARCIAL

PARA 6 PERSONAS

2 berenjenas grandes
4 tomates maduros
2 dientes de ajo
1 huevo
harina
pan rallado
aceite de oliva virgen extra
aceite para freír
sal
pimienta

1 Lave los tomates y córtelos en láminas.

2 Vierta unas cucharadas soperas de aceite de oliva en una cazuela, póngala al fuego y dore los dientes de ajo aplastados. Incorpore los tomates, salpimiente la preparación y continúe la cocción a fuego vivo durante 15 minutos.

3 Corte los extremos de las berenjenas, lávelas, séquelas y córtelas en sentido longitudinal en láminas de 1 cm de espesor. A continuación, dispóngalas en un plato, sálelas y deje que reposen durante media hora para que pierdan el agua. Después, escúrralas y séquelas.

4 Pase las berenjenas por harina, remójelas en huevo batido, sálelas y páselas también por el pan rallado. A continuación, fríalas en abundante aceite. Retírelas cuando su aspecto sea crujiente y dorado. Escurra las berenjenas fritas y colóquelas en un plato de servicio. Disponga los tomates bien calientes por encima y sirva el plato.

ESTACIÓN

Ensalada de naranjas al hinojo

DIFICULTAD ★

PREPARACIÓN: 25 MIN

PREPARACIÓN ANTICIPADA: SÍ

PARA 8 PERSONAS

4 naranjas sanguinas
2 hinojos
1 granada
aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta

1 Corte la granada en dos y desgránela.

2 Limpie bien los hinojos y elimine las partes exteriores más duras. A continuación, córtelos en láminas longitudinales finas.

3 En un plato hondo, ponga el hinojo a marinar durante algunos minutos con aceite, sal y pimienta.

4 Pele las naranjas y córtelas en rodajas. Intente recuperar el zumo en un bol.

5 Coloque las rodajas de naranja en un plato, espolvoréelas con los granos de la granada, disponga los hinojos en el centro y sazone con una emulsión hecha con el zumo de naranja y el aceite de la marinada. Sirva.

ESTACIÓN

Calabacines marinados con naranja

DIFICULTAD ★★

PREPARACIÓN: 20 MIN + 2 H PARA DESHIDRATAR LOS CALABACINES Y REFRIGERARLOS EN LA NEVERA

COCCIÓN: 10 MIN

PREPARACIÓN ANTICIPADA: SÍ

PARA 6 PERSONAS

600 g de calabacines
el zumo de 1 naranja
vinagre de vino blanco
2 dientes de ajo
1 cucharada sopera de perejil picado
pimienta en grano
azúcar
aceite para freír
sal

1 Lave los calabacines, séquelos y quite sus extremos. A continuación, córtelos en láminas finas.

2 Ponga los calabacines en un colador, espolvoréelos con un poco de sal y déjelos reposar alrededor de 2 horas para que pierdan el agua.

3 Caliente abundante aceite en una cazuela antiadherente y vaya incorporando los calabacines poco a poco. Dórelos por cada lado.

4 Escurra los calabacines, dispóngalos sobre una hoja de papel absorbente y después en una terrina de barro cocido. Sálelos ligeramente, alíñelos con un pellizco de pimienta y espolvoréelos con el perejil y los dientes de ajo finamente picados.

5 Caliente el zumo de naranja en un cacito con vinagre en igual cantidad y un poco de azúcar. Cuando el azúcar se haya fundido, vierta este líquido sobre los calabacines.

6 Remueva con cuidado, cubra el recipiente y déjelo refrigerar en la nevera durante algunas horas antes de servirlo.

ESTACIÓN

Arepas con cebollas fritas

DIFICULTAD ★★★

PREPARACIÓN: 20 MIN + 3 H PARA LA CREMA ÁCIDA, 2 H PARA EL REMOJO DE LAS CEBOLLAS Y 30 MIN DE REPOSO

COCCIÓN: 15 MIN

PREPARACIÓN ANTICIPADA: PARCIAL

PARA 4 PERSONAS

150 g de harina blanca de maíz
200 g de cebolla
12 cl de nata fresca
zumo de limón
leche
harina
aceite para freír
sal

1 Prepare la crema ácida exprimiendo algunas gotas de zumo de limón en la nata fresca. Refrigérela en la nevera durante 2 o 3 horas.

2 Corte las cebollas en rodajas finas y póngalas en remojo con leche durante 2 horas aproximadamente.

3 Mezcle la harina de maíz con 1 pellizco de sal y agua suficiente para conseguir una masa blanda y compacta. Deje reposar la masa media hora.

4 Corte pequeñas bolas de masa para obtener pequeños discos de 5 cm de diámetro aproximadamente y 2 mm de espesor.

5 Fríalos sobre una placa o en una cazuela antiadherente hasta que tomen color y estén crujientes.

6 Escurra las cebollas, páselas por harina y fríalas inmediatamente en aceite hirviendo hasta que se hayan dorado y estén crujientes. Colóquelas sobre un papel absorbente y sálelas.

7 Reparta las tortas crujientes y las cebollas en pequeños platos calientes y sírvalos con la crema ácida.

ESTACIÓN

Pimientos rellenos

DIFICULTAD ★
PREPARACIÓN: 10 MIN
COCCIÓN: 20 MIN
PREPARACIÓN ANTICIPADA: SÍ

PARA 4 PERSONAS
2 pimientos rojos
2 patatas medianas
8 filetes de anchoa en aceite
80 g de aceitunas negras
hojas de albahaca
aceite de oliva virgen extra

1 Lave los pimientos, séquelos, córtelos por la mitad y quíteles las pepitas.

2 Cueza las patatas, escúrralas, pélelas y después córtelas en trozos pequeños.

3 Ponga a escurrir los filetes de anchoa.

4 Caliente en una cazuela algunas cucharadas soperas de aceite, incorpore las patatas y déjelas dorar algunos minutos. Añada las aceitunas negras y los filetes de anchoa.

5 Rellene las mitades de los pimientos con esta preparación y preséntelas en platos.

6 Decore cada plato con algunas hojas de albahaca y sírvalos.

VARIANTE

No es indispensable saltear las patatas, aunque les da más sabor. Puede dar un sabor diferente al plato si sustituye, por ejemplo, las anchoas por 100 g de jamón de Praga cortado en dados, o por 100 g de asado de pavo. En ambos casos, puede sustituir la albahaca por el cebollino.

Guacamole

DIFICULTAD ★

PREPARACIÓN: 10 MIN
+ EL TIEMPO DE REPOSO EN LA NEVERA

PREPARACIÓN ANTICIPADA: SÍ

PARA 8 PERSONAS

2 aguacates maduros
2 tomates maduros
1 cebolla mediana
2 cucharadas de zumo de limón verde
hojas de cilantro fresco
sal

1 Lave y seque los tomates. Córtelos en dos y exprímalos para extraer las pepitas y el agua. A continuación, córtelos en dados pequeños.

2 Pele y pique finamente la cebolla.

3 Corte los aguacates en dos, extraiga el hueso, y con la ayuda de una cuchara extraiga la pulpa. Aplástela con el tenedor hasta convertirla en puré.

4 Incorpore el zumo de limón verde, el picadillo de cebolla y los dados pequeños de tomate.

5 Mezcle bien la preparación, sálela y perfúmela con las hojas de cilantro cortadas.

6 Refrigere la preparación en la nevera y sirva el guacamole bien fresco.

ESTACIÓN

VARIANTE

Se puede servir con las típicas galletas triangulares (nachos) que se pueden encontrar en los supermercados. También se puede presentar con picatostes muy finos.

Ensalada de gambas con hortalizas

DIFICULTAD ★

PREPARACIÓN: 15 MIN

COCCIÓN: 10 MIN

PREPARACIÓN ANTICIPADA: SÍ

PARA 8 PERSONAS

400 g de gambas cocidas
200 g de champiñones
1 pimiento rojo
2 ramas de apio
2 cebolletas
aceite de oliva virgen extra
zumo de limón
sal
pimienta negra en grano

1 Limpie los champiñones y trocéelos.

2 Deshilache el apio y pele las cebolletas. A continuación, corte el apio y las cebolletas en láminas finas.

3 Ase el pimiento, frótelo con un trapo para retirar la piel que lo recubre, retire los filamentos, las semillas y el pedúnculo, y córtelo en dados pequeños.

4 Prepare una salsa con cuatro cucharadas soperas de aceite, una cucharada sopera de zumo de limón, sal y pimienta molida.

5 Coloque las gambas cocidas y las hortalizas en un plato, aliñe con la salsa, mezcle bien la preparación y sírvala.

ESTACIÓN

Monederos de col lombarda y manzana

DIFICULTAD ★★★

PREPARACIÓN: 1 H + 30 MIN DE REPOSO

COCCIÓN: 20 MIN

PREPARACIÓN ANTICIPADA: PARCIAL

PARA 4 PERSONAS

200 g de harina
3 yemas de huevo
300 g de col lombarda
100 g de tocino en dados
1 manzana Granny Smith
zumo de limón
aceite de oliva virgen extra
miel de castaño
sal
pimienta

ESTACIÓN

1 Trabaje la harina con 2 yemas de huevo, 4 cucharadas de aceite y un pellizco de sal para obtener una masa elástica. Cuando la masa esté acabada, cúbrala con una servilleta y déjela reposar media hora.

2 Lave, escurra y corte la col en tiras. Pele la manzana, córtela en pequeños cubos y alíñela con el zumo de limón para evitar que ennegrezca.

3 En una olla, dore el tocino con una cucharada sopera de aceite. Cuando empiece a coger color, añada la col lombarda, salpimiente y deje cocer la preparación durante veinte minutos removiendo con frecuencia. 5 minutos antes de acabar la cocción, incorpore los trozos de manzana.

4 Extienda la masa. Con ruedecilla dentada, corte 4 cuadrados de masa de 1 cm. Rellene el centro de los cuadrados con la preparación de la col, ciérrelos y colóquelos en una placa espolvoreada con harina apta para el horno.

5 Con la ayuda de un pincel de pastelería, pinte los monederos con yema de huevo batida y hornéelos a 180 °C durante 15 o 20 minutos.

6 Caliente en un cacito algunas cucharadas de miel. Presente los monederos en platos calientes y cúbralos con la miel. Sírvalos.

Berenjenas agridulces

DIFICULTAD ★

PREPARACIÓN: 10 MIN
+ 2 H PARA DESHIDRATAR LAS BERENJENAS

COCCIÓN: 20 MIN

PREPARACIÓN ANTICIPADA: SÍ

PARA 8 PERSONAS

800 g de berenjenas
1 diente de ajo
1 rama de apio picado
2 cucharadas soperas de alcaparras en vinagre
2 tomates pelados sin pepitas
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1/2 vaso de vinagre de vino blanco
1 cucharada de azúcar
sal

1 Corte las berenjenas en pequeños cubos, colóquelas en un colador, espolvoréelas con sal y déjelas reposar un par de horas para que pierdan el agua. A continuación, séquelas.

2 Saltee las berenjenas, sin ningún tipo de aliño, durante unos minutos en una cazuela antiadherente.

3 En una olla, dore el ajo aplastado y el apio en aceite de oliva. Añada las alcaparras, los tomates en trozos, el azúcar, el vinagre y deje cocer la preparación a fuego lento durante unos 10 minutos.

4 Incorpore las berenjenas y deje cocer unos 2 o 3 minutos más.

5 Deje enfriar completamente la preparación y, cuando esté fría, colóquela en un plato y sírvala con finas tostaditas calientes aliñadas con aceite, sal y ajo.

ESTACIÓN

VARIANTE

Puede enriquecer este plato si añade a la cazuela, junto a las alcaparras y los tomates, 100 g de aceitunas negras deshuesadas y cortadas por la mitad.

"Crêpes" con champiñones

DIFICULTAD ★★

PREPARACIÓN: 40 MINUTOS

COCCIÓN: 10 MINUTOS

PREPARACIÓN ANTICIPADA: PARCIAL

PARA 6 PERSONAS

12 "crêpes"
400 g de setas
1 diente de ajo
30 g de parmesano rallado
aceite de oliva virgen extra
perejil picado
caldo
40 de harina
40 cl de leche
30 g de mantequilla
nuez moscada
sal
pimienta

1 Limpie los champiñones rascándolos con un cuchillo. Séquelos con un paño húmedo y córtelos en láminas.

2 En una cazuela, rehogue el diente de ajo aplastado en aceite de oliva. Retírelo cuando esté dorado, agregue los champiñones, salpimiéntelos y déjelos dorar a fuego vivo. Prosiga la cocción a fuego más lento e incorpore un pequeño cazo de caldo. Espolvoréelo con una cucharada de perejil picado.

3 Prepare una besamel con leche, harina, mantequilla, un pellizco de sal y otro de nuez moscada rallada.

4 Pique la mitad de los champiñones salteados e incorpórelos a la besamel con el parmesano rallado.

5 Rellene las "crêpes" con la besamel de champiñones, dóblelas y colóquelas en un plato untado con mantequilla. Unte las "crêpes" con un poco de mantequilla fundida y hornéelas durante 10 minutos.

6 Presente 2 "crêpes" por cada plato, que se habrán calentado previamente, acompañados por una cucharada de champiñones salteados. Sirva.

ESTACIÓN

Ternera con su salsa y albaricoques

DIFICULTAD ★★

PREPARACIÓN: 20 MIN + 1 H DE REPOSO EN LA NEVERA

COCCIÓN: 1 H 20 MIN

PREPARACIÓN ANTICIPADA: SÍ

PARA 6 PERSONAS

500 g de pierna de ternera
200 g de albaricoques
2 yemas de huevo
1 zanahoria
1 rama de apio
1 cebolla mediana
1 cucharada de zumo de limón
vino blanco seco
caldo
sal
pimienta

1 Lave, seque y ate la carne para que en el momento de la cocción se mantenga compacta.

2 Colóquela en una olla, cúbrala con el vino blanco y el caldo en partes iguales. Incorpore los albaricoques deshuesados, la zanahoria, el apio y la cebolla cortados en trozos y, finalmente, el zumo del limón. Llévelo a ebullición, añádale pimienta y déjelo cocer durante 1 hora.

3 Cuando la cocción haya terminado, escurra la carne, deshaga el cordel y quítelo.

4 Tamice el fondo de la cocción y después, redúzcalo a fuego vivo. Cuando la salsa esté suficientemente espesa, retírela del fuego. Incorpore las yemas de huevo y ajuste la sal a su gusto.

5 Corte la carne en láminas finas, dispóngala sobre un plato, cúbrala con la salsa y refrigérela en la nevera, como mínimo, 1 hora antes de servirla.

Carpaccio, ruqueta y parmesano

DIFICULTAD ★

PREPARACIÓN: 10 MIN

PREPARACIÓN ANTICIPADA: NO

PARA 6 PERSONAS

400 g de carne de vaca de calidad cortada en finas láminas
100 g de ruqueta
100 g de escarola
100 g de parmesano
zumo de limón
aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta blanca en grano

1 En un bol, mezcle un pellizco de sal y 2 cucharadas soperas de zumo de limón, y remueva hasta que se disuelva la sal. Emulsione la preparación con 6 cucharadas soperas de aceite y con una pizca de pimienta blanca.

2 Disponga la carne en una bandeja y alíñela con la salsa.

3 Recubra la carne con el parmesano cortado en virutas. Para cortar el queso en virutas, utilice un cortatrufas o un cortaquesos.

4 Elija las hojas de ruqueta y de escarola más jóvenes y tiernas. Lávelas con cuidado, escúrralas y colóquelas encima de la carne.

5 Sirva inmediatamente. Puede añadir, si lo desea, una pocas cucharadas de yogur desnatado con el que cubrirá el carpaccio.

Gambas con salsa agridulce

DIFICULTAD ★
PREPARACIÓN: 25 MIN
COCCIÓN: 20 MIN
PREPARACIÓN ANTICIPADA: SÍ

PARA 6 PERSONAS
400 g de colas de gambas
3 patatas medianas
150 g de judías verdes
2 guindillas frescas
zumo de limón
salsa ketchup
vinagre de vino blanco
salsa de soja
sake
azúcar
maizena

1 Ponga a cocer las gambas en agua con sal —a la que se habrá añadido zumo de limón—, durante 5 minutos para poder pelarlas. A continuación, pélelas.

2 Ponga a cocer por separado las patatas y las judías verdes (sin el rabillo) en agua con sal.

3 Pele y corte las patatas en trozos.

4 Pele las guindillas, retire el pedúnculo y las semillas, y después, píquelas finamente.

5 Vierta en una cazuela 3 cucharadas soperas de ketchup, 4 de sake, 4 de azúcar, 4 de vinagre, 4 de salsa de soja, 2 de maizena diluidas en un vaso de agua fría, y la guindilla picada.

6 Remueva bien la preparación y deje que se cueza de 2 a 3 minutos a fuego lento. A continuación, reparta esta salsa en boles.

7 Disponga las gambas, las patatas y las judías verdes en platos pequeños, y sírvalos presentando aparte los pequeños boles de salsa.

ESTACIÓN

Filetes de atún en ensalada

DIFICULTAD ★★

PREPARACIÓN: 10 MIN + 2 H PARA LA MARINADA Y LA REFRIGERACIÓN EN LA NEVERA

COCCIÓN: 10 MIN

PREPARACIÓN ANTICIPADA: SÍ

PARA 6 PERSONAS

- 600 g de filete de atún
- 300 g de lechugas variadas
- 1 cebolla
- 1 rama de apio
- 1/2 vaso de vino blanco seco
- ramitas de tomillo
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre de vino blanco
- sal
- pimienta negra

ESTACIÓN

1. Pique la cebolla y el apio juntos.

2. En un bol, prepare una marinada con el vino blanco, 2 cucharadas soperas de aceite, el tomillo, la picada de cebolla y de apio, la sal y la pimienta.

3. Incorpore el atún y refrigere la preparación en la nevera, como mínimo, un par de horas, dando la vuelta al atún de vez en cuando.

4. A continuación, disponga el atún en un plato, alíñelo con la marinada y póngalo a cocer 10 minutos máximo en el horno a 200 °C.

5. Deje enfriar el atún, córtelo en láminas, dispóngalo en un plato y sírvalo acompañado de una ensalada de hojas verdes y rojas.

Arenques frescos marinados

DIFICULTAD ★★

PREPARACIÓN: 15 MIN + 5 H PARA LA MACERACIÓN Y 2 H DE REFRIGERACIÓN EN LA NEVERA

COCCIÓN: 40 MIN

PREPARACIÓN ANTICIPADA: SÍ

PARA 4 PERSONAS

4 arenques
2 cebollas
1 zanahoria
tomillo
laurel
perejil
clavo de especia
pimienta blanca en grano
vino blanco seco
vinagre de vino blanco

1 Limpie los arenques y déjelos macerar en sal durante 4 o 5 horas. A continuación, lávelos y séquelos.

2 Pele la cebolla y la zanahoria y córtelas en rodajas muy finas.

3 Disponga la mitad de las hortalizas cortadas en láminas en el fondo de una cazuela de barro, incorpore los arenques, una rama de tomillo, una hoja de laurel, 2 clavos de especia, unos ramilletes de perejil y unos granos de pimienta. Por último, añada el resto de hortalizas.

4 Cubra la preparación con el vino y el vinagre a partes iguales.

5 Llévelo a ebullición, tápelo y déjelo cocer a fuego lento durante 40 minutos.

6 Sirva los arenques fríos en su fondo de cocción.

VARIANTE

Puede reemplazar el vino blanco por un vino tinto suave. Una cucharada pequeña de granos de mostaza puede sustituir a la pimienta y dar un toque diferente a este plato inspirado en la tradición culinaria nórdica.

Patatas con huevas de salmón

DIFICULTAD ★

PREPARACIÓN: 5 MIN

COCCIÓN: 20 MIN

PREPARACIÓN ANTICIPADA: SÍ

PARA 4 PERSONAS

4 patatas de tamaño mediano
huevas de salmón
sal

1 Lave las patatas sin pelarlas.

2 Cuézalas en agua salada, escúrralas, déjelas enfriar y después pélelas.

3 Ponga las patatas en platos individuales y sírvalas acompañadas de 2 cucharadas soperas de huevas de salmón.

Salmón ahumado y tostadas Melba

DIFICULTAD ★

PREPARACIÓN: 10 MIN

COCCIÓN: 5 MIN

PREPARACIÓN ANTICIPADA: NO

PARA 4 PERSONAS

200 g de salmón ahumado

2 rebanadas de pan de molde

1 limón

ramilletes de eneldo

mantequilla

1 Corte el limón en cuartos.

2 Retire la corteza de las rebanadas de pan de molde y tuéstelas.

3 Con la ayuda de un cuchillo pequeño muy afilado, corte cada rebanada en su grosor para obtener 4 rebanadas muy finas. A continuación, vuelva a cortarlas en diagonal.

4 Coloque estos triángulos en el horno, bajo el grill. La cara que no se ha tostado mirando hacia arriba para que se dore y se vuelva crujiente.

5 Disponga en platos individuales el salmón ahumado acompañado de 2 pequeños triángulos de pan tostado y de 1 cuarto de limón. Decore la preparación con un pequeño ramillete de eneldo y sirva los platos, presentando aparte la mantequilla para extender sobre las tostadas.

VARIANTE

Las tostadas Melba no son más que finas tostadas crujientes y muy secas que se sirven tradicionalmente como canapés para acompañar quesos, patés y salmón ahumado. También puede prepararlas algunos días antes de consumirlas. Si es así, no olvide conservarlas en un recipiente hermético. Vuelva a calentarlas rápidamente en el horno a 170 °C antes de servirlas.

Salteado de gambas a las especias

DIFICULTAD ★

PREPARACIÓN: 5 MIN

COCCIÓN: 10 MIN

PREPARACIÓN ANTICIPADA: PARCIAL

PARA 4 PERSONAS

400 g de colas de gambas
1 diente de ajo
1 guindilla
1 ramillete de perejil
aceite de oliva virgen extra
2 limones
sal

1 Coloque las gambas en una olla con agua hirviendo con sal y tápelas.

2 Déjelas cocer 5 minutos y después, escúrralas.

3 Pele la guindilla, retire el pedúnculo y las semillas. Píquela finamente con el ajo y el perejil.

4 Corte los limones en 8 partes.

5 Caliente el picadillo en una cazuela con algunas cucharadas soperas de aceite. Antes de que coja color, agregue las gambas, sálelas ligeramente y saltéelas un instante a fuego vivo.

6 Retire la preparación del fuego, escurra las gambas, dispóngalas en platos y sírvalas acompañadas de los trozos de limón.

VARIANTE

Para que el sabor de este plato sea más exótico, sustituya el limón por pomelo. Otra alternativa es decorar el plato con hojas de menta.

Pinchos de mar

DIFICULTAD ★★

PREPARACIÓN: 30 MIN
+ 30 MIN PARA LA MARINADA

COCCIÓN: 5 MIN

PREPARACIÓN ANTICIPADA: PARCIAL

PARA 10 PERSONAS

300 g de colas de gambas
300 g de sepias pequeñas limpias
200 g de champiñones de París pequeños
1 pimiento rojo
1 pimiento amarillo
1 pimiento verde
1 calabacín
ajo
perejil
zumo de limón
aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta

1 Lave y seque las gambas y las sepias pequeñas.

2 Limpie los champiñones, lávelos y séquelos. Lave y seque los pimientos, córtelos por la mitad, quíteles el pedúnculo, las semillas y los filamentos, y después trocéelos. Lave y seque los calabacines. Córtelos en dados grandes.

3 Para la marinada, mezcle el aceite, el zumo de limón, el ajo y el perejil picados, la sal y la pimienta.

4 Incorpore a la marinada las gambas y las sepias pequeñas durante media hora aproximadamente, y después escúrralas.

5 Ensarte y vaya alternando todos los ingredientes en 10 pinchos.

6 Coloque la parrilla sobre las brasas rojas de carbón de madera.

7 Vaya asando los pinchos humedeciéndolos con la ayuda de un pincel mojado con el líquido de la marinada.

8 Sirva los pinchos sobre platos.

ESTACIÓN

"Tarama"

DIFICULTAD ★

PREPARACIÓN: 10 MIN
+ 3 H DE REFRIGERACIÓN EN LA NEVERA

PREPARACIÓN ANTICIPADA: SÍ

PARA 6 PERSONAS

150 g de huevas de bacalao fresco ahumadas
3 rebanadas de pan duro
1 o 2 limones
aceite de oliva virgen extra
nata fresca
aceitunas negras

1 Quite la corteza del pan. Póngalo en remojo algunos minutos en agua caliente y escúrralo.

2 Mezcle las huevas de bacalao y el pan. Agregue 4 cucharadas de aceite de oliva, 2 de nata y el zumo de los limones hasta que obtenga una mezcla homogénea. Si es necesario, añada aceite y zumo de limón.

3 Disponga esta preparación en una terrina y déjela enfriar en la nevera durante 2 o 3 horas.

4 Decore la preparación con las aceitunas negras y sírvala acompañada de picatostes de pan tostado.

VARIANTE

Las huevas de bacalao ahumadas son el ingrediente principal de esta receta griega. Se pueden sustituir por huevas de trucha o de salmón. Si lo desea, puede añadir un poco de cebolla picada o de alcaparras unos instantes antes de servir el plato.

"Crêpes" con calabacines y queso

DIFICULTAD ★★

PREPARACIÓN: 15 MIN
+ 1 H PARA REHIDRATAR
LA PIMIENTA ROSA

COCCIÓN: 5 MIN

PREPARACIÓN ANTICIPADA: NO

PARA 6 PERSONAS

12 "crêpes"
300 g de calabacines
6 lonchas de queso de cabra
aceite de oliva virgen extra
vino blanco seco
jengibre en polvo
sal
pimienta rosa en grano

1 Marine durante 1 hora una cucharada de pimienta rosa en un pequeño bol con el vino blanco.

2 Lave y seque los calabacines, quite los extremos y corte los calabacines en juliana.

3 Saltee los calabacines en algunas cucharadas de aceite de oliva con la pimienta rosa y un pellizco de sal. Cuando se empiecen a dorar, retírelos del fuego y condiméntelos con jengibre.

4 Rellene las "crêpes" con los calabacines salteados, dóblelas y dispóngalas de dos en dos en platos pequeños. Coloque al lado de cada "crêpe" una loncha de queso de cabra. Sirva.

ESTACIÓN

VARIANTE

Sustituya el jengibre por cúrcuma si desea un sabor más especiado. En ambos casos, puede agregar a la guarnición nueces o almendras tostadas.

Índice de recetas

Aceitunas rellenas, 14
Alcachofas con gambas y tomates, 15
Arenques frescos marinados, 48
Arepas con cebollas fritas, 25
Berenjenas agridulces, 36
Berenjenas fritas, 20
Calabacines marinados con naranja, 24
Carpaccio, ruqueta y parmesano, 41
Cebollas rellenas con carne, 12
"Crêpes" con calabacines y queso, 60
"Crêpes" con champiñones, 37
Ensalada de gambas con hortalizas, 31
Ensalada de naranjas al hinojo, 21
Filetes de atún en ensalada, 47
Gambas con salsa agridulce, 44
Guacamole, 30
Monederos de col lombarda y manzana, 35
Patatas con huevas de salmón, 49
Pimientos asados, 11
Pimientos rellenos, 28
Pinchos de mar, 56
Salmón ahumado y tostadas Melba, 52
Salteado de gambas a las especias, 54
Tapenade, 8
"Tarama", 58
Ternera con su salsa y albaricoques, 40
Tomates gratinados con queso, 18